



# 上將食品

## 112年3月

【本校未使用輻射污染食品】



# 福和國中

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com \*全面使用非基改食材，使用 3 車 10 認證食材為原則\* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日	蛋白質	脂肪	熱量				
1	三	柴魚炒烏龍麵 <small>烏龍麵,高麗菜,豬肉絲,柴魚片</small>	滷豬排 X1 <small>豬排-油</small>	▲ 燒賣 X2 <small>豬肉燒賣-蒸</small>	針菇黃瓜 <small>大黃瓜,金針菇,木耳-煮</small>	糯米雞湯 <small>糯米,洋芋,雞肉塊,枸杞</small>		6.7	2.4	2.2	2.6	821		
2	四	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	● 豆皮肉片白菜 <small>豬肉片,豆皮,白菜,木耳-煮</small>	彩椒長豆 <small>長豆,彩椒-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄,白蘿蔔,湯排,芹菜</small>	水果	6.7	2.5	2.3	2.4	822		
3	五	白飯 <small>白米</small>	● 麻油凍豆腐 <small>凍豆腐,高麗菜,紅蔥-燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔-炒</small>	★炸▲芋球 X2 <small>蛋黃芋丸-炸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜,木耳-炒</small>	紫菜湯 <small>紫菜,白蘿蔔,薑絲</small>	蜂蜜蛋糕		6.5	2.5	2.3	2.5	813
6	一	小米飯 <small>白米,小米</small>	蒲燒魚排 X1 <small>魚排,冬粉-蒸</small>	▲ 關東煮 <small>白蘿蔔,小魚丸,魚卵捲,海結-煮</small>	● 香草玉米 <small>玉米,豆干,青豆,義式香草-煮</small>	筍香排骨湯 <small>竹筍,湯排,木耳</small>	水果	6.6	2.4	2	2.4	800		
7	二	白飯 <small>白米</small>	◆ 番茄燒豬 <small>豬肉塊,番茄,白蘿蔔,香料-煮</small>	★ 炸鹽酥雞 X3 <small>雞肉塊-炸</small>	* 蝦皮高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,蝦皮-炒</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜,雞肉塊,鮑菇</small>	100%果汁		6.6	2.5	2.2	2.4	813	
8	三	鹹豬肉玉米拌飯 <small>白米,玉米,自製鹹豬肉</small>	滷香雞翅 X1 <small>三節雞翅-油</small>	梅粉薯條 X4 <small>地瓜薯條 X4,梅粉-烤</small>	韭菜豆芽 <small>綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒</small>	● 大滷湯 <small>豆腐,筍絲,金針菇,豬肉絲</small>		6.8	2.4	2.2	2.6	828		
9	四	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	◆ 福菜肉燜筍 <small>豬肉塊,福菜,筍-煮</small>	洋芋冬粉燉雞 <small>洋芋,雞肉塊,彩椒,寬粉-燉</small>	塔香海茸 <small>海茸,紅蘿蔔,九層塔-炒</small>	● 小魚味噌湯 <small>豆腐,洋蔥,小魚干</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817		
10	五	紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small>	烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	▲ 打拋黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋,番茄,洋蔥,九層塔-煮</small>	炒結頭菜 <small>結頭菜,鮑菇,青蔥-炒</small>	藥膳排骨湯 <small>洋芋,湯排,當歸,紅棗</small>	波堤甜甜圈		6.5	2.4	2.3	2.4	801	
13	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 椰香咖哩豬 <small>豬肉塊,洋芋,紅蘿蔔,椰漿-煮</small>	* ● 堅果燒黑干 <small>黑豆干,彩椒,堅果-燒</small>	● 白菜滷 <small>大白菜,油片,木耳-油</small>	高麗蛋花湯 <small>雞蛋,高麗菜,青蔥</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812		
14	二	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	菲力雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米,紅蘿蔔-炒</small>	菇燒蒲瓜 <small>蒲瓜,金針菇,木耳-燒</small>	● 韓式大醬湯 <small>豆腐,豬肉絲,鮑菇,黃豆芽</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824		
15	三	焗烤肉醬義大利麵 <small>義大利麵,玉米,豬絞肉</small>	豬肉排 X1 <small>豬排-油</small>	★ 炸▲ 麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊-炸</small>	豆酥長豆 <small>長豆,紅蘿蔔,豆酥-炒</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋,紅蘿蔔,雞蛋</small>		6.7	2.5	2.2	2.6	829		
16	四	* 芝麻飯 <small>白米,芝麻</small>	◆ 蔥燒蘿蔔魚 <small>魚肉塊,白蘿蔔,青蔥-煮</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉,洋芋,紅蘿蔔-燉</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜,紅蘿蔔-炒</small>	香菇排骨湯 <small>香菇,湯排,結頭菜</small>	水果	6.6	2.5	2.3	2.4	815		
17	五	白飯 <small>白米</small>	● 洋蔥百頁 <small>百頁豆腐,雞絞肉,洋蔥-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋,玉米-蒸</small>	烤地瓜 X1 <small>烤地瓜-烤</small>	海帶雙絲 <small>海帶絲,紅蘿蔔,芹菜-炒</small>	筍片湯 <small>竹筍,雞肉塊,木耳</small>	奶酥麵包		6.7	2.5	2.1	2.4	817
20	一	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	◆ 糖醋雞丁 <small>雞肉塊,洋蔥,彩椒-燒</small>	▲ 花枝排 X1 <small>花枝排-烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜,香菇-炒</small>	青木瓜肉絲湯 <small>青木瓜,豬肉絲,枸杞</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810		
21	二	白飯 <small>白米</small>	燒豬排 X1 <small>豬排,香料-燒</small>	● 三杯香干雞 <small>竹筍,雞肉塊,四方干,九層塔-炒</small>	長豆鮑菇 <small>長豆,鮑菇,紅蘿蔔-炒</small>	● 海芽味噌湯 <small>豆腐,海芽,味噌</small>	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824		
22	三	栗子香菇油飯 <small>糯米,白米,豬肉絲,香菇,栗子</small>	★ 炸無骨雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	▲ 蒸餃 X2 <small>豬肉水餃-蒸</small>	* 花生海結 <small>白蘿蔔,海帶結,花生-油</small>	麵線羹 <small>麵線,豬肉絲,金針菇,木耳</small>		6.9	2.5	2	2.6	838		
23	四	紅藜飯 <small>白米,紅藜</small>	◆ 紅燒滷肉 <small>豬肉塊,白蘿蔔-油</small>	● 番茄豆腐蛋 <small>雞蛋,豆腐,番茄-炒</small>	● 柴魚黃瓜 <small>大黃瓜,豆皮,紅蘿蔔-燒</small>	金針花雞湯 <small>金針花,雞肉塊</small>	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803		
24	五	小麥飯 <small>白米,小麥</small>	烤棒棒腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>	白菜香芋豚肉 <small>大白菜,豬肉片,芋頭,香菇-燒</small>	木耳炒筍 <small>竹筍,木耳,紅蘿蔔-炒</small>	肉骨茶湯 <small>高麗菜,湯排,枸杞,肉骨茶包</small>	豆奶		6.7	2.4	2.3	2.4	815	
25	六	白飯 <small>白米</small>	◆ 沙茶鮮魚 <small>魚肉塊,洋蔥,金針菇-燒</small>	● 鴿蛋干丁炸醬 <small>鴿蛋,豆干丁,豬絞肉,紅蘿蔔-煮</small>	味噌結頭 <small>結頭菜,玉米,木耳-燒</small>	洋芋雞湯 <small>洋芋,雞肉塊</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817		
27	一	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	◆ 腐乳煨豬 <small>豬肉塊,白蘿蔔,長豆-煮</small>	▲ 泡菜雞肉丸 <small>雞肉丸,大白菜,金針菇-煮</small>	清炒花椰 <small>花椰菜,秀珍菇-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>雞蛋,番茄,高麗菜</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801		
28	二	白飯 <small>白米</small>	◆ 咖哩雞 <small>雞肉塊,洋芋,紅蘿蔔-煮</small>	● 和風油腐燒肉 <small>油豆腐,金針菇,豬肉片,青蔥-煮</small>	蒜味海根 <small>海帶根,紅蘿蔔-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>冬瓜,湯排,薏仁</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820		
29	三	白醬螺旋麵 <small>麵,洋芋,鮑菇,豬絞肉</small>	里肌豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	海苔薯瓣 X3 <small>洋芋薯瓣,海苔粉-烤</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜,紅蘿蔔,木耳-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,紅蘿蔔</small>		6.8	2.4	2.1	2.6	826		
30	四	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅 X1 <small>三節雞翅-烤</small>	▲ 炒黑輪條 <small>黑輪條,芹菜,紅蘿蔔-炒</small>	高麗冬粉 <small>高麗菜,冬粉,豬絞肉-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉絲,白蘿蔔</small>	水果	6.8	2.4	2	2.4	814		
31	五	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	★ 炸魚條 X2 <small>魚條-炸</small>	蠔香肉片 <small>豬肉片,洋蔥,紅蘿蔔-煮</small>	木耳白菜 <small>大白菜,木耳,香菇-煮</small>	● 紫菜豆腐湯 <small>豆腐,青蔥,紫菜</small>	草莓餐包		6.8	2.5	2.2	2.5	831	

★炸物(1次/週) ●豆製品(>2次/週) ▲加工品(2次/週) ◆散肉,整菜天數為供餐天數之1/2 \*含有堅果類或甲殼類之易過敏食材

【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜,相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質,每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔!